Lunes 19 de mayo del 2025 | Año 40 | Nº 14 907

Director (I): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

PERUANOS RECHAZARON A PRESIDENTA QUE FUE RECIBIDA POR EL PAPA

▶ Policía italiana detuvo a 10 compatriotas que protestaron en la Santa Sede. ▶ Boluarte compartió primera fila con el vice presidente de EEUU en misa por inicio de pontificado de León XIV. PÁGINA 4

GRITARON "DINA ASESINA" EN EL VATICANO

TERROR EN EL JOCKEY

▶ Hombre disparó a otro con pistola de gas pimienta y generó alarma. PÁG. 2



LO DESMIENTE

▶ Milena Zárate asegura que nunca fue pareja de Jhonatan Maicelo. PÁG. 8

TRAS PELEA ENTRE DOS PERSONAS EN EL ESTACIONAMIENTO

Terror en el Jockey Plaza

✚ Se escuchó una detonación que hizo pensar en un asalto.
✚ Uno de los involucrados habría disparado contra el otro una pistola de gas pimienta por un lío de faldas.

Omar Lozano



MININTER DESCARTA BALACERA Y DICE QUE UN SUJETO UTILIZÓ UNA PISTOLA DE GAS DURANTE UN ALTERCADO.

Un día de compras en el centro comercial Jockey Plaza, en el distrito de Santiago de Surco, se transformó en una escena de confusión y alarma tras reportarse detonaciones que fueron percibidas como disparos.

Según testigos, los sonidos se escucharon en el primer piso del recinto, lo que generó pánico entre clientes y trabajadores, quienes buscaron rápidamente ponerse a salvo.

Muchos corrieron hacia las salidas o se refugiaron en tiendas cercanas, provocando caos en varias zonas del centro comercial.

Asimismo, varios usuarios en las redes sociales compartieron imágenes y videos en los que se observa a personas asustadas y al personal de seguridad desplegado por los pasadizos.

Aunque en un primer momento se temió que se tratara de un tiroteo, las autoridades y la propia administración del Jockey Plaza rápidamente lo desmintieron, aunque la duda persitió entre clientes y vendedores.


CLIENTES FUERON ENCERRADOS EN TIENDAS MIENTRAS AUTORIDADES CONTROLABAN LA EMERGENCIA.

CON PISTOLA DE GAS

En el comunicado precisamente, el centro comercial Jockey Plaza precisó que en el estacionamiento Norte ocurrió una pelea -dicen de faldas- entre dos usuarios, uno de los cuales disparó una pistola de gas pimienta, produciendo un sonido que alertó al resto de clientes.

"Afortunadamente, nuestro equipo de seguridad actuó con rapidez, controlando de inmediato la situación y dando aviso oportuno a las autoridades competentes", cita el documento.

Por su parte, el Ministerio del Interior (Mininter) también descartó que se hayan registrado disparos de armas de fuego en este centro comercial.

Por su parte, la Policía Nacional precisó que la víctima recibió atención médica, mientras que el agresor fue detenido por los agentes de la Comisaría de Monterrico.

HABRÍA MOVILIZADO A ASESINO DE NIÑO

Cae mototaxista


INTENTÓ PINTAR SU UNIDAD PARA BORRAR EVIDENCIA.

La Policía Nacional capturó a Gustavo Machado Anticona (29), alias 'Tavo', quien habría sido el mototaxista que trasladó al autor del asesinato del menor A.S.P.A. (06), baleado el pasado 16 de mayo mientras viajaba con su madre en una combi, en Independencia.

De acuerdo con fuentes policiales, 'Tavo' fue intervenido como resultado de un operativo de búsqueda tras identificar su mototaxi rondando la zona del crimen.

Durante su declaración, afirmó que un sujeto lo contrató para llevar a "un amigo" a una dirección específica, sin saber que lo estaba movilizando para cometer un ataque armado.

Cuando la Policía dio con la ubicación del mototaxi, descubrieron que Gustavo Machado estaba pintando su unidad a manera de esconder evidencias. (Dayana Huerta).

'CUCHILLO' A MINEROS DE PATAZ

Los mató para robar


NUEVO GIRO SOBRE LOS 13 MINEROS ASESINADOS EN PATAZ

Se reveló que los verdaderos motivos del asesinato de los 13 trabajadores de seguridad en el distrito de Pataz, La Libertad, fue el robo de 200 toneladas de material aurífero que habían conseguido acumular los mineros que laboraban para la empresa Libmar SAC.

Luego de dar muerte a los 13 trabajadores de seguridad, los delincuentes procedieron a retirar con camiones alrededor de 200 toneladas de material aurífero, de acuerdo con lo manifestado por los testigos a la Fiscalía Provincial de La Libertad. (O.L.)

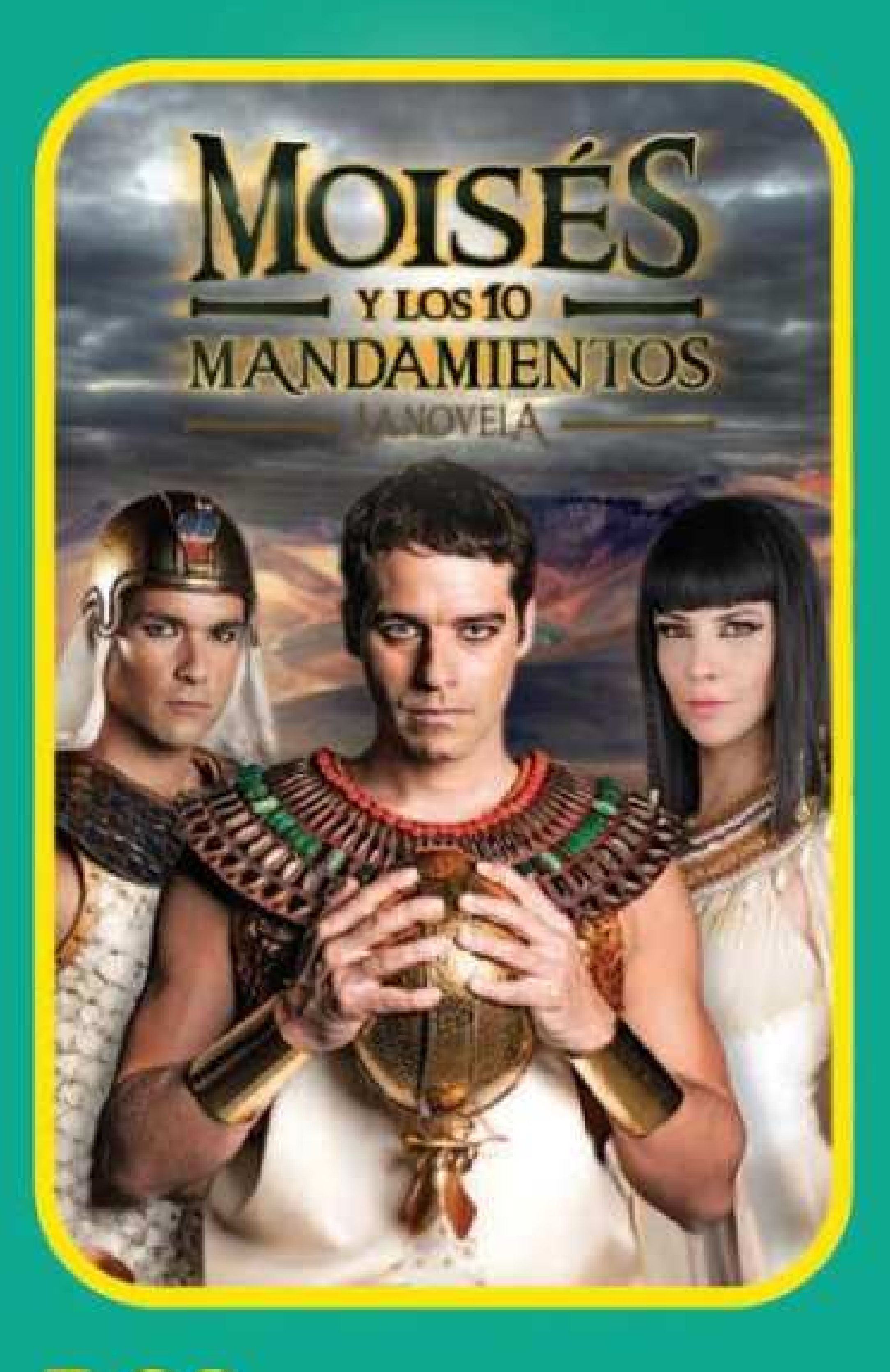
el Popular
Lunes 19 de mayo del 2025
Año 40 | Nº 14.769
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

Desde este
LUNES 26 DE MAYO









3:00PM
Yo soy Betty, "La Fea"

4:00PM
Avenida Brasil

5:00PM
Moisés y los 10 mandamientos

Compañía Latinoamericana de Radiodifusión S.A. RUC: 20100163986

Historias que te harán
REÍR, EMOCIONAR Y REFLEXIONAR
en tus tardes de **Latina.**

PERUANO REPUDIARON VIAJE DE PRESIDENTA Y LE RECORDARON MUERTES EN PROTESTAS

Le gritan Dina asesina en Vaticano

✚ Mandataria tuvo accidentada visita al papa. ✚ Policía habría detenido a diez compatriotas.



COMPATRIOTAS LE RECORDARON A DINA BOLUARTE LAS MUERTES EN SU GESTIÓN ENTRE 2022 Y 2023.

Dina Boluarte nunca olvidará su visita al papa León XIV en el Vaticano, no porque conoció al Santo Padre, sino por el repudió con el que fue recibida por decenas de peruanos que radican en Italia, quienes le gritaron a viva voz "¡Dina asesina!".

Y es que la presidenta peruana estuvo ayer en primera fila en la entronización de Robert Prevost como máxima autoridad de la Iglesia Católica, mientras que a pocos metros los peruanos protestaban por su presencia.

La mandataria, que estaba vestida todo de negro, permaneció en silencio durante gran parte del evento, sin mayor interacción con sus homólogos sentados a su lado, a menos que alguien la presentara.

Boluarte no logró evitar las protestas en su contra: a pocos metros de donde se encontraba, ciudadanos peruanos gritabana "¡Dina asesina!", ante miles de asistentes de diferentes países.

Según confirmó la Jefatura de Policía de Roma, los ciudadanos peruanos portaban pancartas con mensajes críticos hacia el gobierno de Dina Boluarte, y pretendían desplegarlas durante la ceremonia religiosa.

Sin embargo, fueron intervenidos a pocos metros de los accesos principales, en un operativo coordinado por la DIGOS, la división especializada de la Policía de Estado de Italia encargada de labores de inteligencia y orden público en eventos de alto perfil.

Se conoció que agentes de seguridad de Italia destacados en las inmediaciones del Vaticano detuvieron a diez ciudadanos peruanos que se dirigían a la plaza de San Pedro con carteles de protesta contra el Gobierno de Boluarte, antes del inicio de la misa inaugural del papa León XIV.



LA PRESIDENTE CON EL PAPA LEÓN XIV EN EL VATICANO.

Llevó regalo al papa

La presidenta obsequió una cruz de Motupe al papa León XIV tras la misa de inicio de su pontificado celebrada en la plaza de San Pedro. El gesto fue compartido por la Presidencia de la República a través de la red social X.

NO DECLARÓ A MEDIOS

A su salida del Vaticano, como ya es costumbre, Dina Boluarte evitó declarar a los medios peruanos que acudieron a cubrir el evento, informó el enviado especial de RPP.

En videos que se viralizaron por internet, un grupos de manifestantes peruanos golpearon un vehículo en el que habría estado la presidenta peruana.

Se conoció que los compatriotas que radican en Italia, habían convocado días atrás mediante redes sociales ir al Vaticano para protestar contra la mandataria.

LLAMADO AL PAPA

Se conocio que ante el anuncio del viaje de Dina Boluarte al Vaticano para la misa del inicio del papado de León XIV, la asociación de familiares de los 50 civiles fallecidos en el Perú durante las protestas sociales del 2022 y el 2023, le envió una carta de denuncia al Santo Padre de origen estadounidense y también con nacionalidad peruana. En ella denuncian que el gobierno actual promulgó leyes que favorecen la impunidad ante los hechos, que fueron catalogados como crímenes contra los derechos humanos por diversos organismos internacionales.

SE REUNIÓ CON LEÓN XIV

Cabe mencionar que Dina Boluarte no solo estuvo en la ceremonia en la que León XIV asumió oficialmente el cargo de Sumo Pontífice, sino que la mandataria logró reunirse brevemente en una audiencia con el líder de la iglesia católica en la sacristía, lugar donde los sacerdotes suelen prepararse para las misas.

El encuentro fue descrito por la cuenta oficial de la Presidencia del Perú como una "audiencia extraordinaria en la sacristía de la Basílica de San Pedro, donde dialogaron sobre el bienestar de todos los peruanos".



EX CANCILLER CRITICA LA GESTIÓN DE BOLUARTE Y SU IMAGEN.

GONZÁLEZ OLAECHEA RESPECTO A BOLUARTE

Denuncias dañan la imagen del Perú

El ex canciller Javier González Olaechea se mostró preocupado por las denuncias constitucionales que la Fiscalía de la Nación ha presentado contra la presidenta Dina Boluarte, aseguró que estos procesos generan mala imagen de Perú en el extranjero.

Para él, un jefe de Estado no debería afrontar tantas investigaciones abiertas, ya que ello compromete la institucionalidad del Gobierno. Lamentó que la jefa no responda a las acusaciones y confíe que las denuncias eventualmente se archiven por falta de fundamentos. Asimismo, Gonzálezr Olaechea refirió que estás acusaciones debilita la legitimidad de su gobierno y compromete la estabilidad del país.

EX PREMIER BETSSY CHÁVEZ

Recusará a jueza Carbajal



EX PREMIER DE CASTILLO INSISTE QUE JUEZA NO ES IMPARCIAL

Tras fracasar en su recusación contra la jueza suprema provisional Norma Carbajal, la ex premier Betssy Chávez adelantó que recusará a todos los magistrados de la Sala Penal Especial de la Corte Suprema, con la intención de que sean apartados y ya no estén a cargo del juicio contra ella, el ex presidente Pedro Castillo y otros acusados por el fallido golpe de Estado. Chávez reitera que su argumento para recusar a todos los jueces sigue siendo la presencia de la magistrada Norma Carbajal, a quien señala de no ser imparcial.

La expremier ahora afirma que los jueces José Neyra Flores e Iván Guerrero López también han "contaminado" el proceso al rechazar la primera recusación y permitir que la magistrada siga como parte del tribunal.

La expremier ahora afirma que los jueces José Neyra Flores e Iván Guerrero López también han "contaminado" el proceso al rechazar la primera recusación y permitir que la magistrada siga como parte del tribunal.

ATU INTERVINO 468 UNIDADES QUE NO TIENE SOAT NI INSPECCIÓN TÉCNICA

Transporte público informal tiene S/13 millones en multa

✚ Buses y combis deudores seguían trabajando como si nada pasara.

FOTO: ANDINA



EL OPERATIVO SE LLEVÓ A CABO EN SAN BORJA, SAN MIGUEL, MIRAFLORES Y VILLA MARÍA DEL TRIUNFO.

Le sacan la vuelta a las leyes. La Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU) denunció que los cientos de vehículos informales que circulaban en nuestra capital tienen 13 millones en multa, pese a ello, siguen trabajando como si nada.

La ATU reveló que durante el mes de abril retiró de las calles a 468 unidades que operaban sin cumplir los requisitos legales para brindar el servicio de transporte público. Estas acciones se ejecutaron en conjunto con la Policía de Tránsito, en distritos como San Borja, San Miguel, Miraflores, Villa María del Triunfo y otros.

Además esas unidades no tenían del Seguro Obligatorio contra Accidentes de Tránsito (SOAT), del Certificado de Inspección Técnica Vehicular (CITV).

Algo a larmante fue saber que 191 de estas unidades acumulaban multas impagas que, en conjunto, superan los 13 millones de soles.



Son todo un peligro

La ATU advirtió a los usuarios evitar abordar vehículos informales, ya que estos representan un peligro al circular sin garantías técnicas, sin seguro y al margen de las normas del transporte urbano.

EN CORTO

OLEAJE SEGUIRÁ EN LITORAL HASTA EL MIÉRCOLES

La Dirección de Hidrografía y Navegación de la Marina de Guerra del Perú informó que el oleaje ligero a moderado continuará en el litoral peruano hasta el miércoles 21 de mayo. Por este motivo, el Instituto Nacional de Defensa Civil (Indeci) pidió a la población a tomar medidas de prevención.

En la costa norte, el oleaje moderado disminuirá a ligero durante hoy. Mientras tanto, en el sur, el fenómeno pasó de fuerte a moderado y se espera que se mantenga en nivel ligero hasta el miércoles.

PASAJEROS TIENE SOLO 10 MINUTOS EN EL AEROPUERTO

Multarán por exceder tiempo de desembarque

FOTO: DIFUSIÓN

MULTA ES DE 40 SOLES.

En plena marcha blanca del nuevo aeropuerto Jorge Chávez, se dio a conocer que los pasajeros tienen como máximo 10 minutos asignado en la zona de desembarque ubicada en el tercer nivel. Este límite de tiempo tiene como objetivo asegurar un flujo continuo y organizado de pasajeros que ingresan y salen del área asignada.

El vocero de Lima Airport Partners dijo que 10 minutos es un tiempo prudente para que el pasajero baje con su equipaje y acceda al aeropuerto. En caso de que algún pasajero o vehículo exceda el límite establecido, será multado con 40 soles. La sanción busca disuadir la permanencia prolongada y evitar la congestión en la zona de descenso.

HASTA EL 28 HABRÁ ATENCIÓN PREFERENTE EN CSJ

Campaña para el litigante

ATENCIÓN EN SEDES JUDICIALES.

La Corte Superior de Justicia de Lima dispuso ampliar la Campaña de Atención al Litigante, en todas las sedes judiciales incluyendo los Juzgados de Paz Letrado, hasta el próximo 28 de mayo, con el objetivo de brindar una atención oportuna y eficiente a los usuarios del sistema judicial, especialmente en los casos donde los escritos presenten un retraso mayor a un mes en su trámite. "Queremos garantizar una justicia oportuna, eficaz y cercana a la ciudadanía, mediante el acceso y la calidad de servicio, buscamos que los litigantes tengan respuestas rápidas para concluir con sus demandas judiciales", manifestó la presidenta de la Corte Superior de Justicia de Lima, Dra. Miluska Cano López. Como parte de esta iniciativa, se han implementado módulos de atención al litigante en las mesas de partes de diversas sedes judiciales.

el Popular | LUNES 19 DE MAYO DEL 2025

BUQUE MEXICANO COLISIONÓ CON ESTRUCTURA DE PUENTE DE BROOKLYN DE NUEVA YORK

Terrible choque deja dos muertos y al menos una docena de heridos

✚Mástiles de embarcación de 45 metros eran demasiados altos para pasar por debajo de plataforma.

FOTO: EFE



CIENTOS DE PERSONAS FUERON TESTIGOS DE TRAGEDIA EN NUEVA YORK.

NUEVA YORK. Dos personas murieron y otras dos se encuentran en estado crítico tras el choque sufrido el sábado por el buque escuela mexicano "Cuauhtémoc" contra el icónico puente de Brooklyn de Nueva York, informaron las autoridades de esa ciudad estadounidense.

El accidente se produjo cuando los mástiles del barco impactaron contra la base del puente, uno de los mayores atractivos turísticos de la ciudad que une Manhattan con Brooklyn.

"De las 277 personas a bordo, 19 sufrieron heridas, 2 de las cuales siguen en estado crítico y otras 2 tristemente murieron a causa de las heridas", explicó el alcalde de Nueva York, Eric Adams, en la red social X.

Por su parte, la Marina mexicana informó en un comunicado de 22 tripulantes lesionados, tres de ellos con "heridas de consideración".

FALLA MECÁNICA

Cientos de personas cercanas al lugar no podían creer lo que veían, y es que parecía una escena de película cuando el piloto del enorme velero azteca, no pudo evitar impactar contra el conocido puente de dicha ciudad la noche del sábado.

El velero, adornado con luces y una bandera gigante, se comprobó que sus mástiles de 45 metros eran demasiado altos para pasar por debajo, lo que provocó que se volcaran al intentar cruzar.

El capitán de la embarcación perdió el control del velero después de que sufriera una falla mecánica, provocando que los mástiles chocaran contra uno de los pilares del puente de Brooklyn.

AUTORIDADES CALIFICAN DE MILAGRO LO OCURRIDO

Niño cae de un edificio de 15 pisos y ¡vive!



NO SE SABE QUÉ PUDO PASAR PARA QUE EL MENOR SE PRECIPITARA.

MARYLAND. Un verdadero milagro ocurrió cuando un niño de 2 años sobrevivió a una caída desde el piso 15 de un edificio en el estado de Maryland, Estados Unidos. El hecho ocurrió el jueves cuando el menor se precipitó desde el balcón de su hogar equipado con protección de vidrio. A pesar de la altura, el impacto fue amortiguado por un conjunto de arbustos ubicado en la base del edificio. Las autoridades describieron el suceso como algo milagroso. El menor fue llevado por un familiar a un hospital local con heridas traumáticas.

La familia del niño y las autoridades no saben cómo el neñor logró acceder al balcón con protección ni qué originó la caída.

MELISSA PAREDES

SIGUE FIRME CON SU BAILARÍN Y DESPEJA DUDAS

✚ Actriz y Anthony Aranda reaparecieron juntos tras rumores de una separación.

✚ Modelo había sido captada sin su anillo de matrimonio.

Omar Lozano

¿Superaron crisis? Melissa Paredes y Anthony Aranda se han vuelto tendencia en redes sociales, luego de que más de un usuario asegurara que estaban atravesando una crisis matrimonial, pues la actriz apareció en varios videos sin su anillo de bodas.

Sin embargo, la madiática pareja decidió acabar con los rumores con una foto en Instagram, dejando claro que todo sigue bien entre ellos.

Todo empezó cuando el bailarín no estuvo presente con Melissa Paredes durante la celebración del Día de la Madre. A esto se sumó que la actriz apareció sin su anillo de bodas en varios videos de TikTok.

Incluso, en uno de esos clips, escribió la frase: "Te pide perdón, pero tú ya estás cerrando ciclo", lo que hizo que muchos pensaran que su relación con el popular 'Activador' había llegado a su fin.



ACTRIZ Y BAILARÍN HABRÍAN SUPERADO CRISIS EN SU MATRIMONIO.

SE LUCEN MÁS FELICES

Para frenar las especulaciones, Anthony Aranda publicó una historia en su Instagram, en la que aparece al lado de la ex chica reality. Ambos lucen sonrientes y muy unidos.

Lo más llamativo fue que acompañó la imagen con un corazón blanco, detalle que fue reposteado por la actriz en su cuenta.

Cabe precisar que la foto fue tomada durante el cumpleaños de un amigo de la pareja en común, y dejó claro que continúan disfrutando de su relación.

Ahora sí luce su anillo

Además, en la siguiente historia que publicó Melissa Paredes en su cuenta de Instagram, que era una publicidad, la actriz luce con su anillo de bodas, confirmando que su matrimonio se encuentra más firme que nunca.

CHRISTIAN DOMÍNGUEZ

"ESTOY ORGULLOSO DE LLEVARTE DE LA MANO"

✚ Sorprende a Karla Tarazona por su cumpleaños.



¡Demuestra su amor! Christian Domínguez no dudó en sorprender a su pareja Karla Tarazona por su cumpleaños número 42con un romántico mensaje en las redes sociales, demostrando que su relación con la conductora se encuentra en su mejor momento.

"Hoy cumples años y tengo la suerte de estar a tu lado. Te lo digo y te lo dicen a cada instante lo increíble qué eres en tantos aspectos, que haces pensar que jamás lograré ser la persona idónea para ti, lo único que sé que te mereces todo lo bueno y Dios te lo dará. Estoy orgulloso de ti y llevarte de la mano más aún, te amo", escribió.

"Sabes que cuentas conmigo para lo que desees, pues además somos amigos y chocheras, pues nos podemos contar y decir de todo, ese es nuestro secreto amorosita, trompita. Ahora a gozar tu día y los que vengan como sabemos hacerlo", añadió el cantante. (O.L.)

DONNIE YAIPÉN

LANZA TEMA A LEÓN XIV

✚ Cantante causa furor con La cumbia del Papa.

Haber nacido en Chiclayo y escuchar al Papa León XIV saludar a su tierra cuando fue elegido Sumo Pontífice de la Iglesia Católica, motivó al músico Donnie Yaipén a rendirle homenaje con una canción que ya es furor, La cumbia del Papa.



EMOCIONADO POR LEÓN XIV.

"No tuve la dicha de conocerlo, pero por mis familiares y amigos siempre supe del importante trabajo que el Papa hizo por tantos años a favor de toda la población chiclayana y esta canción es un reconocimiento y agradecimiento a ese trabajo de él que ha dejado huella", comentó.



MILENA ZÁRATE

PERDIÓ MITAD DE LA NARIZ POR CÁNCER

✚ Cantante sorprende con duro momento en su vida hace años.

✚ Aclaró que nunca tuvo un romance con Jonathan Maicelo.

Omar Lozano.

Le contó a esposa

Milena descartó un romance con el exboxeador al evaluar cómo era él. "A mí me dio pena decirle (a su esposa) que su marido me estaba echando los perros. Las personas no somos lo que decimos, somos lo que demostramos", subrayó.



"Nuestros actos hablan por sí solos". Milena Zárate.

¡Dura confesión! Milena Zárate estuvo como invitada en el programa Esta Noche, en el que contó un terrible episodio de su vida. Reveló que sufrió de cáncer de piel y que perdió la mitad de su nariz.

La colombiana confesó que a los 20 años fue sometida a múltiples operaciones para salvarle la vida. Sin embargo, su salud se complicó porque luego de pasar por este episodio, contrajo tuberculosis a los ganglios.

"Entré a trabajar a una orquesta y me dio tuberculosis en los ganglios y previamente a mí me había dado cáncer de piel y había perdido la mitad de mi nariz, debido a eso me dio la tuberculosis", manifestó.

Asimismo, la cantante dijo que, producto del cáncer, los médicos tuvieron que intervenirla quirúrgicamente y poco a poco logró la reconstrucción de su rostro, pese a que entró en una depresión.

"Literal, perdí el ala derecha de mi nariz, quedé desfigurada a los 20 años, fue un episodio muy doloroso para mí y me costó levantarme (..) Ya me había carcomido, me hicieron cuatro operaciones. Yo quedé con un hueco y empezaron a reconstruir", agregó.

NADA CON BOXEADOR

Por otro lado, Milena Zárate negó haber mantenido una relación con el ex boxeador Jonathan Maicelo, pese a que los medios los vincularon hace unos años atrás.

"Nunca he tenido nada con Maicelo. Durante el tiempo que yo pasé con él me di cuenta qué clase de pareja podría ser él. No sé qué carne comió; pero carne colombiana no comió", sostuvo la ex pa del cómico Edwi rra, con quien t una hija, pero qu pudieron conti como pareja y cada siguió su camino.

MAGDYEL UGAZ

DICE ADIÓS A AL FONDO HAY SITIO

✚ Querida actriz se despidió de exitosa teleserie con emotiva publicación.

¡Cierra un ciclo! Tras confirmarse su definitiva salida de Al fondo hay sitio, Magdyel Ugaz decidió compartir un emotivo mensaje de despedida a través de sus redes sociales.

El contenido fue suficiente para conmover a miles de fanáticos que la han seguido durante años interpretando a la querida Teresita Collazos.

La actriz usó su cuenta de Instagram para subir una historia con una sencilla pero poderosa frase: "Gracias vida", junto a una imagen en medio de un panorama lleno de naturaleza y lejos de los sets de grabación, específica en el Valle Sagrado de los Incas, en Urubamba.

SE DESPIDE DE LASZLO

Además, MagdyelUgaz publicó otra imagen que capturó su última participación en la serie: la despedida entre Teresita y Tito, personaje interpretado por Laszlo Kovacs.

En la escena, ambos personajes hacen un repaso de su historia juntos, desde ser enamorados, hasta transformarse en los mejores amigos, acompañándose en las buenas y malas durante varias temporadas. (O.L.)



ACTRIZ DECIDIÓ TERMINAR SU PARTICIPACIÓN EN SERIE.

EVA AYLLÓN

RINDE TRIBUTO AL PERÚ

En el marco de las celebraciones por Fiestas Patrias y como parte de su gira por los 55 años de trayectoria artística, Eva Ayllón anuncia un gran espectáculo en Lima llamado, Te canto... Perú, un concierto que promete ser una fiesta de música criolla y amor por el país.

"Cantarle al Perú en el mes patrio es uno de los regalos más hermosos que me da la vida. Esta celebración es para todos los que me han acompañado durante 55 años de carrera. Vamos a revivir nuestras raíces, nuestra historia y, sobre todo, a sentirnos orgullosos de lo que somos", expresó.

La querida cantante ofrecerá un espectáculo inolvidable que rendirá homenaje a la Patria, en el marco del 204° aniversario de la independencia nacional. La cita es el sábado 19 de julio, en el Coliseo Dibós. (O.L.)



OFRECERÁ SHOW POR FIESTAS PATRIAS.

areja
n Sie-
tiene
ue no
nuar
a uno

LA 'U' PERDIÓ 2-0 CON JUAN PABLO II Y TAMBIÉN LA PUNTA

Le dieron donde MÁS DUELE

- Es la tercera derrota consecutiva de los cremas.
- Fossati se peleó con jugadores del rival.

Las dos caras de la moneda. La 'U' es un desastre y Juan Pablo II, saca pecho, porque sucede que el equipo de Chongoyape que viene jugando de local en Lima, como ayer en el Estadio Nacional, se hizo con los tres puntos ante la sorpresa de todos, al vencer 2-0 a los cremas, por la fecha 13 del Apertura de la Liga 1.

Se trata de la mayor victoria de Juan pablo II en su primer año en la Profesional, en la que ha sumado apenas tres triunfos en 11 partidos.

En el caso de la 'U', todo es peor. Perdió el liderato y, como si fuera poco, es su tercera derrota consecutiva en nuestra liga desde la vuelta de Fossati en lugar de Fabián Bustos, que se fue al Olimpia de Paraguay.

"En la 'U' no se puede tener objetivos pequeños y, por supuesto, con todo respeto a los rivales, pero estando en Universitario no se puede pensar en otra cosa que en el título y hay muchos equipos con los que ahora tenemos que pelear", había dicho Fossati cuando se pusod e neuvo elk buzo crema.

En verdad, a la luz de los resultados, se equivocó feo. Hoy, su equipo ya no es más líder, como lo encontró el DT uruguayo, y la chance de ganar el Apertura se ha alejado unos pasos.

Para colmo, Fossati se peleó con jugadores de Juan Pablo II cuando ya no había nada qué hacer con el resultado y el cuadro norteño había firmado la victoria.

LOS GOLES

En cuanto al partido, la figura fue Cristhian Tizón, ya que marcó los dos tantos, a los 34' del primer tiempo y a los 29' del segundo, desde los 12 pasos.

Llamado de alerta para la 'U', ya no pude perder y lo que es más duro todavía, tiene que recuperar puntos y esperar que los que están encima de él, Melgar y Sport Huancayo, pierden a su vez para que recupere chances. Difícil.



FOTO: MARCO COTRINA

TABLA DE POSICIONES

EQUIPOS	PJ	DIF	PTS
1. Sport Huancayo	13	+5	25
2. FBC Melgar	12	+8	24
3. Universitario	12	+15	23
4. Cristal	12	+7	22
5. Alianza Atlético	12	+7	22
6. Cusco FC	12	+6	20
7. Dep. Garcilaso	13	+6	20
8. Alianza Lima	11	+3	20
9. ADT	13	-1	19
10. Sport Boys	12	+1	16
11. Los Chankas	12	0	15
12. UTC	12	0	14
13. Cienciano	11	-1	13
14. Atlético Grau	11	-4	12
15. Binacional	11	-5	12
16. Juan Pablo II	11	-3	11
17. C. Unidos	11	-8	8
18. A. Universidad	11	-12	6
19. Ayacucho FC	12	-13	6

Hoy: Binacional vs. Cienciano, Alianza Lima vs. A. Universidad.

Melgar dejó escapar chance

AREQUIPA. La Ciudad Blanca estaba celebrando fiesta. Y la fiesta se estaba replicando en toda la región, porque resulta que, el equipo con más hinchas de esta parte del país, como es FBC Melgar, se estaba poniendo nuevo líder del Torneo Apertura de la Liga 1, porque, primero había perdido el entonces líder, la 'U', y porque hasta los 43 minutos del segundo tiempo venía venciendo 1-0 al Atlético Grau con anotación de Percy Liza, a los 3 del inicio, en el Monumental de la UNSA. Sin embargo, el Dominó no supo ampliar la ventaja, sino que permitió que el rival norteño poco a poco vaya aproximándose a la portería de Cabezudo y, para peor, cuando faltaba solo 2' para el final, dejara que Ruidíaz ponga el empate, de penal. Mal partido de Melgar y peor que haya dejado escapar tan brillante chance de ponerse primero en la Liga 1.



El Rojo Matador se puso de líder

Ayer fue u n domingo redondo para Sport Huancayo, pues se puso donde todos quieren estar, en el primer lugar de la tabla del Apertura de la Liga 1. Llegó gracias a su triunfo en casa por 1-0 sobre Sport Boys, a la derrota del entonces líder, la 'U', 2-0 a manos de Juan Pablo II y al empate de Melgar 1-1. en su casa con Atlético Grau. El gol de Piero Magallanes, a los 6 minutos del segundo tiempo, le hizo ganar tres puntos importantes y el cuadro del Valle del Mantaro ahora puede sacar pecho., Y no solo eso, es candidato a ganar el Apertura por primer vez, aunque, en verdad, no debería a adelantar la fiesta, porque aún falta algunas fechas y todo puede pasar. Tiene 26 puntos, solo uno más que el segundo, FBC Melgar, y dos más que el tercero, Universitario. También tiene cerca a Sporting Cristl y Alianza Atlético de Sullana. No vale distraerse.



TIENE 4 GOLES MÁS QUE LEWANDOWSKI

Mbappé amplía su cuota

Ayer hizo uno más en el 2-0 ante Sevilla y ya cuenta 29 en Liga.



MBAPPÉ ESTÁ CUMPLIENDO COMO GOLEADOR EN EL REAL MADRID.

MADRID. El gol de Kylian Mbappé en el 2-0 de Real Madrid de visita al Sevilla acerca a la estrella francesa a la Bota de Oro europea, a una diana de igualar el total del sueco del Sporting de Portugal Viktok Gyokeres.

Mbappé suma 29 goles en la Liga, cuatro más que el polaco del Barça Robert Lewandowsk, cantidad que podría aumentar aún más en la ultima fecha el fin de semana.

El tanto de Mbappé ocurrió a los 30 minutos del final, mientras que la segunda diana en el Sánchez-Pizjuán lo hizo Bellingham, a los 42'.

En tanto, el ya campeón FC Barcelona perdió su segundo partido del año en la Liga al caer en casa 3-2 a manos del Villarreal.

Con esos resultados, FC Barcelona es primero con 85, seguido del Real Madrid con 8, números que no cambiarán el primer y segundo lugar. Es así que ambos equipos, además, son dos de los cinco equipos que la próxima temporada van a jugar la Liga de Campeones por España. Los otros tres son, Atlético de Madrid, Athletic Club y Villarreal precisamente



COMPATRIOTA ES UN ORGULLO.

PERUANA GANÓ MARATON EN CHILE

De la Cruz tiene oro

SANTIAGO DE CHILE. La peruana Jovana de la Cruz ganó la medalla de oro en la Maratón de Santiago 2025, tras cruzar la meta en primer lugar en los 42k femeninos de la competencia.

De la Cruz conquistó el primer lugar con una marca de dos horas, 33 minutos y 44 segundos. "La verdad, me gustó mucho esta carrera, la gente animó muchísimo y al final se pudo ganar. El objetivo era lograr podio, por ello la marca pasó a un segundo plano tomando en cuenta la preparación que tuve", dijo emocionada la atleta peruana al final de la carrera. "Me encantó que el público haya apoyado mucho a lo largo de esta carrera, eso siempre motivó aún más al deportista" añadió la ganadora.



Alianza recibe a A. Universidad

Alianza Lima tiene hoy la oportunida de recuperar su imagen que ha quedado bastante dañada con su fracaso en la Copa Libertadores, ya que recibe en Matute, a Alianza Universidad de Huánuco, a partr de las 20:00 horas, por la fecha 13 de la Liga 1. El cuadro íntimo es octavo y su rival, penúltimo.



Binacional con el 'Papá'

Binacional y Cienciano no están teniendo un buen año en el Apertura de la Liga 1, ya que van en los puestos 14 y 13 del Apertura, aunque el Papá ha tenido mejor resultados como su triunfo ante Alianza en Matute. Con esos antecedentes juegan hoy, a las 17:30 horas en el estadio de Juliaca.


LA VICTORIA DE REGATAS POR 3-1 HACE OBLIGATORIO UN TERCER PARTIDO.

REGATAS Y ALIANZA POR EL TÍTULO

Pactan un 'extra game'

Aún no hay campeón de la Liga de Peruana de Vóley Femenino. Recién se va a decidir el domingo, porque tanto Alianza Lima como Regatas Lima han ganado un partido de la final, por tanto, deben de jugar un 'extra game'. Al segundo partido, Alianza Lima llegó con la ventaja de haber ganado la primera cita, pero en la revancha, ayer, siempre en el coliseo de Villa El Salvador, Regatas Lima apareció con mejores argumentos y con esfuerzo, claro está, se impuso 3-1, con parciales de 25-22, 25-15, 16-25 y 25-19. Ahora están 1-1 en el global y necesariamente deben jugar un partido extra, que, desde ya, se antoja será de vida o muerte, con emociones al por mayor. Lo mismo se piensa del 'extra game' entre Universitario y San Martín por el tercer lugar, que en el segundo juego terminaron 25-17-25-19 y 25-22 a favor de las 'santas'. Como quiera que el primer cruce lo hizo suyo el equipo crema, entonces también deben jugar un partido más eldomingo.

COLECCIONA LAS NUEVAS RECETAS DE EL POPULAR PARA TUS COMIDAS DEL DÍA A DÍA

Tallarines verdes con bistec: fácil, delicioso y nutritivo



ESTE ES UN CLÁSICO DE NUESTRA GASTRONOMÍA, RENDIDOR Y DELICIOSO.

Alannis Castañeda Saavedra

¿Listo para preparar los mejores platillos? El Popular lanzó su imperdible colección de láminas coleccionables: 'Cocina como un gran chef'. Aprende paso a paso las recetas más deliciosas, técnicas de cocina y trucos de los expertos. ¡Sorprende a todos con tu talento culinario! Búscalas todos los días y arma tu colección completa. ¡Con El Popular, cocinar es más fácil y divertido!

DELICIA INSTANTÁNEA

Los tallarines verdes con bistec son un clásico de la gastronomía que conquista por su sabor y color vibrante. La fusión perfecta entre la pasta al dente y una cremosa salsa verde nos regala un plato lleno de aroma y textura.

Por su parte, el bistec jugoso y dorado, sazonado con especias tradicionales, aporta el contraste ideal con la suavidad de los tallarines. Acompañado con papa dorada o arroz blanco, este platillo es el favorito de grandes y chicos. Su aroma abre el apetito desde el primer instante.



En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. El Popular siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe

APRENDIENDO EN CASA

El sistema endocrino

¿Cuál es su función?

EL DATO

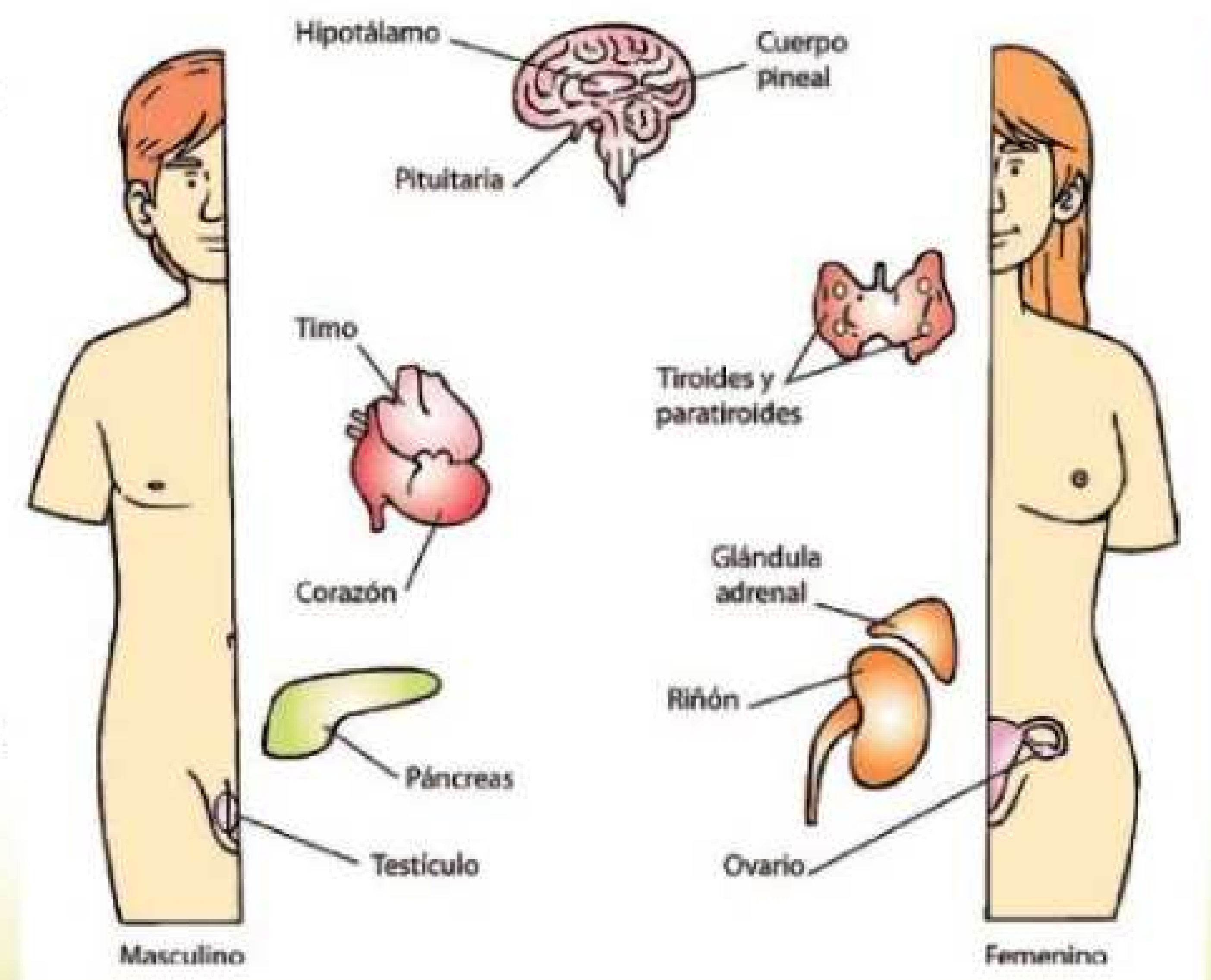
La glándula hipófisis fabrica la hormona del crecimiento, que estimula el crecimiento de los huesos y de otros tejidos del cuerpo, así es cómo vas creciendo de tamaño.

El sistema endocrino es aquel que se encarga de producir las hormonas que regulan diversas funciones y cambios que experimentamos en nuestro cuerpo. Este sistema está compuesto por glándulas que son las encargadas de la producción de hormonas.

El sistema endocrino influye en casi todas las células, órganos y funciones del cuerpo.

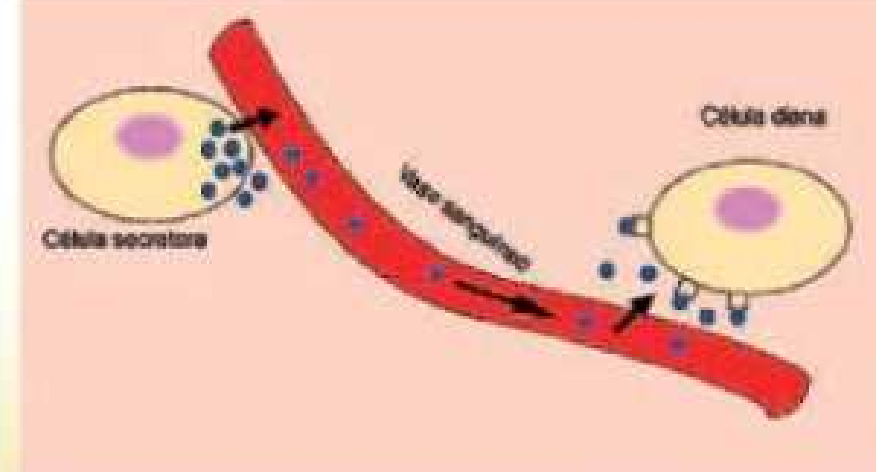
¿Cómo es que trabaja el sistema endocrino?

Las glándulas endocrinas liberan hormonas en el torrente sanguíneo. El sistema endocrino regula qué cantidad se libera de cada una de las hormonas. Las principales glándulas que componen el sistema endocrino son las siguientes: el hipotálamo, la hipófisis, la glándula tiroidea, las glándulas paratiroideas, las glándulas suprarrenales, la glándula pineal, los ovarios, los testículos.



¿Qué son las hormonas y cómo funcionan?

Las hormonas son los mensajeros químicos del organismo. Trasportan información e instrucciones de un conjunto de células a otro. El torrente sanguíneo permite que las hormonas lleguen a células de otras partes del cuerpo. Las hormonas del sistema endocrino ayudan a controlar el estado de ánimo, el crecimiento y el desarrollo, la forma en que funcionan los órganos, el metabolismo y la reproducción.





Emprende y crece con el Popular

Cuida tu bolsillo
Revisa con frecuencia los estados de tus cuentas o aplicaciones de pago. Muchas plataformas ofrecen notificaciones en tiempo real cada vez que se realiza una operación.

CON UNA GESTIÓN EFECTIVA EVITARÁS PROBLEMAS ECONÓMICOS

Emprendedor, ¿sabes qué es el flujo de caja?

✚ Aprende a administrar tu negocio controlando los ingresos y salidas de dinero.

Zoraida Peña H.

El flujo de caja es un sistema por el cual puedes tener claro los ingresos y salida de dinero de tu negocio durante un periodo determinado.

Te permite ser conscientes de la cantidad de dinero con la que cuentas y la que has perdido, gastado o invertido.

¿Por qué es importante un flujo de caja? Mantener un flujo de caja positivo asegura que puedas pagar las facturas, incluidos salarios, alquiler y proveedores.

Sin un flujo de caja suficiente, podrías tener dificultades para cumplir con tus obligaciones financieras, lo que podría llevar a una posible insolvencia.

También ayuda a las empresas a enfrentarse a problemas inesperados, como recesiones económicas o disrupciones en la cadena de suministro. Además, hace que las empresas sean más atractivas para los inversores y prestamistas cuando necesitan financiamiento externo.


SI ERES UN EMPRENDEDOR ORDENADO, TU NEGOCIO MARCHARÁ MUY BIEN.





Aunque en un principio te parezca complicado, el llevar a cabo este sistema mantendrá a salvo tu negocio y evitará las pérdidas.

Educación financiera
Andrés Flores (*)

¿DECIDISTE RETIRAR TU CTS? ÚSALA CON INTELIGENCIA

El retiro de la CTS debe ser una decisión estratégica, no impulsiva. El fin de este fondo es servir como respaldo ante el desempleo, por lo que, si decidiste retirarlo, lo ideal es que puedas aprovecharlo con inteligencia:

- Prioriza pagar deudas costosas, especialmente las que tienen altos intereses.
- Si no hay urgencias, considera ahorrarlo o invertirlo en un depósito a plazo fijo, productos financieros de inversión o abriendo o potenciando tu negocio.
- Crea o incrementa tu fondo de emergencia, el cual te servirá como respaldo ante hechos fortuitos.

Aprovechar la CTS con visión a largo plazo fortalece tu seguridad financiera y te prepara mejor ante cualquier imprevisto.

* Asesor de finanzas personales

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada


Receta del Instituto Nacional de Salud

Patachi

INGREDIENTES
- 1/4 kg de carne de cordero.
- 1/4 kg de carne de chancho.
- 1 cda. de maíz chochoca.
- 1 1/4 tza. de trigo.
- 1 diente de ajo.
- 1cebolla pequeña.
- 2 cdas. de ají colorado.
- 1/4 tza. de arveja fresca.
- 1/4 tza. de haba fresca.
- 100 gr de chuño negro.
- 1/4 kg de papa.
- Sal, pimienta, comino y orégano al gusto.

PREPARACIÓN
Sancochar el trigo y también el chuño, previamente remojados. Aparte, cocinar las carnes troceadas en agua hirviendo; agregar la cebolla en gajos, el diente de ajo entero, sal, comino y pimienta, mezclar bien y dejar cocinar a fuego medio. Una vez cocida la carne, incorporar el trigo, las arvejas, las habas, la papa, el chuño y un poco más de agua. Una vez que hierba, verter el maíz chochoca diluido con un poco de agua fría. Dejar que vuelva a hervir, pero moviendo constantemente para que no se pegue. Al final echar el orégano y servir caliente.

Secreto del Chef
Si lo prefieres, puedes incorporar un repollo cortado en cuartos, así como, zanahorias y tallos de apio cortados.

TIPS

1 TRANSFERENCIA BANCARIA

Consiste en enviar dinero de una cuenta bancaria (ordenante) a otra (beneficiario), a través de canales electrónicos. Estas operaciones se pueden realizar tanto dentro como fuera del país de origen del emisor. Las puedes hacer a través, de cajeros, web, aplicaciones o agentes.



2 LA RETROTECNOLOGÍA ESTÁ DE MODA

La retrotecnología es una tendencia en el mercado actual. Combina la nostalgia del pasado y la funcionalidad de la tecnología actual. Consiste en tomar dispositivos o diseños del pasado y actualizarlos con componentes y capacidades modernas, por ejemplo: tocadiscos, máquinas de escribir, cámaras polaroid, celulares básicos, etc.



3 LA PRIMERA TARJETA DE CRÉDITO

Si vas a solicitar por primera vez una tarjeta de crédito, lo primero que tienes que saber es qué tipo de usuario eres. Es decir, qué tan estable es tu ingreso, cómo manejas tus finanzas, y qué tan cómodo te sientes con las deudas. Esto determinará qué tarjeta de crédito te conviene más. También debes comparar intereses.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

Obra de arte
Y esta obra de arte, ¿Quién la pintó? Joven, eso es un espejo. Ah, ya decía yo, qué hermosura.

acertijo

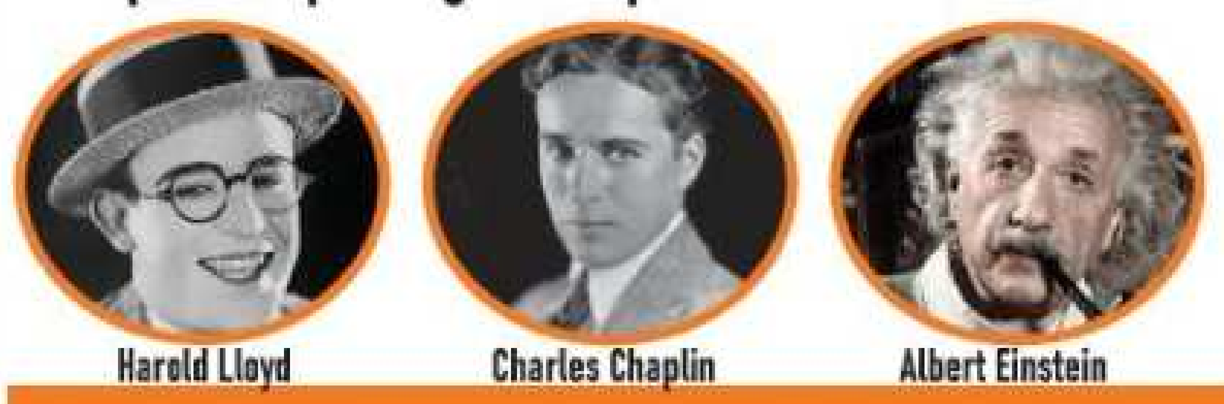
Aumento de salario
Ganas $2,500 al mes y te aumentan un 8%, ¿cuánto ganarás ahora?

Sudoku

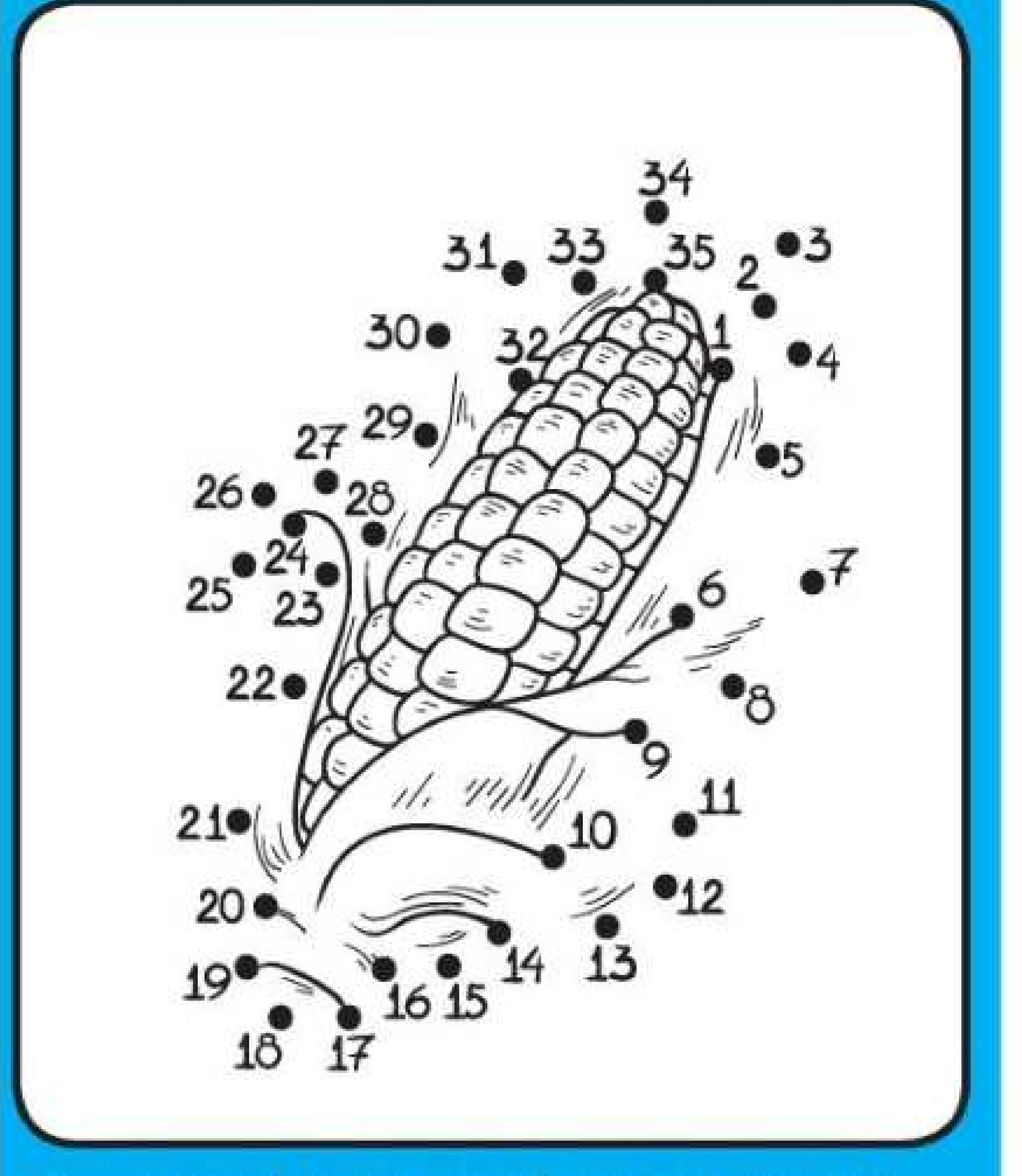
	5	8		2		4	3	7
	3							
		4	3	9	7	5		
8	1	9	6					
					2	1		6
		6		4	1	3	8	
7	9	5	2		4	8	6	
			5			7		
		2		1		9		

¿Quién lo dijo?

"La vida es una tragedia cuando se ve en primer plano, pero en plano general pasa a ser una comedia."



A dibujar

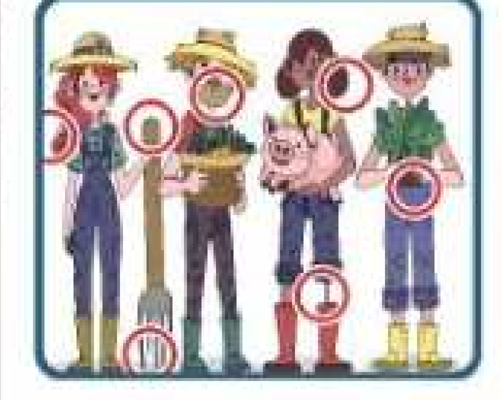


Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

GRAN C
EAOTEAAL
L NAUJML
D EONPE
ZIAR OER
LUJ EEB FLOREZ
IBO VG NATEC
OI TAO FADO
NOHH M MIL
CADUCO EL CI
ESAR RATLAXEOAN
MEA MURIEL
AF ASDIC
N AMANDA
MILLA N
UMA GEO

R S S W P Z A N E Y D G B M T U I V F K E O L Q
X J I E V I Q Z W N A T U R A L E Z A S E K G X
A L M O N O N I F M K N O P L T W J T N O R M A
V Y C B E O G T Y F M S U P E R P U E S T A V Q
L K S V J D I B E E G J A S R L D X H C B Q A Y
O N E D M F U C Z R O J L E N I R F H Q I U R T
R P S Z G D C A A A S S M H O B F A Y P D G O L
I X A Q V O T O O G R E N S K B I R H S W U N F
E G L D J T C E I V I O C A M L K F J N A Q E P
N Y G Z T U C E B G I T V C C H W R C Z Y L S K
T V B W R U N H F N E D S Q I A M O R A L H D K
A A S J A Z V D L O X L N E W O D O E Y I M E J
C S D C Y T I N I I T M I S V A N E K L Z W C B
I W I S A S K X H C D P C V O N L A M E A T Y J
O O N O H X A O D Y N E E S I C I A L I C E F P
N V A H K I A R N D S U R O O R I U C I O U D B
Z W M C N P K A E I U O F A N E P T G H D O J I
R M T E D B Z L V R L R X O Z O Z O I H Y A S F
A I C R D L J K T U R U G D M G C R L L F W D K
Z J R E P X I U Z C O A C Y R V O I P F O C M D
A A Z D U B J X S N T E B S G D V D J R Z P W B
Q N I U S E S A J A T N E V A L J A M E T S I S
O T L W D A D I U Q E V H K S M Q D F E P M O T
V R J L Y W S O C I M O N O C E S I S O C I A L



El acertijo: 24.5 litros
Explicación: (7/100) × 350 = 24.5

¿Quién lo dijo?:
Tomás de Aquino

9	2	4	6	3	1	8	7	5
3	8	1	7	9	5	6	4	2
7	6	5	4	2	8	9	1	3
2	4	3	1	6	9	7	5	8
8	1	7	5	4	2	3	9	6
6	5	9	8	7	3	4	2	1
4	7	2	3	5	6	1	8	9
1	9	6	2	8	4	5	3	7
5	3	8	9	1	7	2	6	4

Sopa de letras

K	F	Q	G	P	O	N	A	M	B	A	S	A	M	H	U	I	O	A	C	Z	J	E	D
X	V	Y	B	F	T	W	C	J	N	K	R	V	G	G	P	X	L	O	A	E	U	M	S
S	O	T	A	D	Q	T	C	W	G	I	R	E	H	R	J	Z	X	A	V	L	F	B	U
K	S	O	C	N	P	C	L	Q	X	H	M	F	R	I	I	J	S	E	T	N	E	U	F
B	S	M	K	A	T	N	E	G	O	V	I	H	R	B	D	C	M	U	O	Q	X	K	E
Z	P	S	N	E	M	T	B	M	C	D	L	P	K	Z	O	B	O	H	X	A	T	L	X
J	T	R	S	N	I	P	B	O	G	N	I	D	O	P	B	C	E	L	O	J	X	K	P
T	E	H	N	Y	O	R	A	L	V	M	T	S	A	G	D	X	U	C	A	L	T	Y	R
N	R	R	S	A	E	I	K	M	E	Q	A	H	C	D	I	E	I	D	D	S	F	B	E
N	R	W	S	S	K	H	C	R	E	J	R	M	I	L	I	F	Z	A	M	R	N	E	S
B	I	P	K	Q	A	V	I	A	F	N	S	R	A	U	A	N	D	W	A	R	O	B	A
E	T	N	W	G	P	N	L	S	L	C	T	R	U	R	F	I	I	L	Q	V	Z	R	X
O	O	S	L	Z	D	S	B	T	M	B	O	O	G	C	V	H	U	L	N	W	A	V	D
O	R	F	A	I	E	H	G	J	A	P	O	O	S	E	Z	C	I	U	U	N	R	K	R
Y	I	W	C	N	J	S	F	R	M	T	M	P	G	B	L	O	A	Z	U	C	X	C	N
Q	O	E	I	U	A	F	O	E	B	E	N	N	E	A	G	T	V	W	K	F	S	P	D
C	A	R	E	A	S	B	T	O	D	E	O	A	C	L	U	R	H	K	C	O	V	A	X
S	M	S	G	I	W	S	R	P	N	L	U	Z	S	A	E	R	A	T	O	R	G	B	M
E	W	L	F	I	H	O	D	U	Q	J	C	L	W	B	I	Q	Z	X	E	M	H	R	N
R	A	G	K	S	Y	S	D	O	S	E	T	N	A	N	I	M	O	D	X	U	S	O	M
E	G	U	I	Q	B	N	H	P	J	V	L	Y	N	R	A	N	Y	H	Q	L	M	J	I
J	F	V	P	D	C	E	O	X	L	S	G	Z	O	B	R	A	V	S	Z	A	B	G	U
U	C	D	A	X	T	C	S	O	R	E	N	I	M	H	E	I	W	Y	Z	M	Q	O	I
M	R	N	K	D	T	B	P	C	F	S	W	R	U	R	A	L	E	S	E	M	S	N	Y

ÍNDICE DE MASCULINIDAD

- ☐ AGRÍCOLAS
- ☐ ÁREAS
- ☐ CALCULAR
- ☐ CAMPAMENTOS
- ☐ CENSOS
- ☐ DATOS
- ☐ DEMOGRÁFICO
- ☐ DOMINANTES
- ☐ EXPRESA
- ☐ FÓRMULA
- ☐ FUENTES
- ☐ HOMBRES
- ☐ ÍNDICE
- ☐ LONGEVIDAD
- ☐ MANO
- ☐ MASCULINIDAD
- ☐ MILITAR
- ☐ MINEROS
- ☐ MUJERES
- ☐ OBRA
- ☐ OBRERA
- ☐ POBLACIÓN
- ☐ RAZÓN
- ☐ RURALES
- ☐ TAREAS
- ☐ TEMPORAL
- ☐ TERRITORIO
- ☐ URBANAS

Consultorio sentimental

No se quién es el padre de mi bebé

ALESSIA (30). Doctora Cora, no sé cómo decir esto sin que suene peor de lo que ya es, pero estoy embarazada y no tengo idea de quién es el padre. No es que sea irresponsable, simplemente todo se descontroló. Hace dos meses, mi ex volvió a buscarme, y, como aún lo quería, caí. Pero justo esa misma semana, empecé a salir con alguien nuevo que me hacía sentir viva de nuevo. Lo que jamás pensé es que terminaría estando con ambos con tan pocos días de diferencia. Sé que debería haberme cuidado más, pero entre la emoción, los sentimientos encontrados y el vino, perdí el control. Ahora tengo miedo. No sé cómo enfrentar a ninguno de los dos.



RESPUESTA

Querida Alessia, respira hondo y no te castigues más. Lo importante ahora es que cuides de ti y tomes decisiones informadas. Habla con ambos con honestidad, mereces claridad y apoyo. No estás sola, busca ayuda médica y emocional. Confía en tu fuerza, incluso en esta tormenta. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Los obstáculos te obligarían a replantearte nuevas formas de resolver tus problemas, hoy llegarán nuevas ideas. Acércate y aclara las diferencias, esa persona está molesta, pero te escuchará.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Te sentirás satisfecho con los resultados logrados, es posible que recibas una compensación financiera. Le darás otra oportunidad a esa persona, esta vez todo será mucho más estable.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Sales de asuntos burocráticos complejos y retomas las actividades que estabas descuidando. No se trata de sentirte culpable por los conflictos, tienes que buscar enmendar los errores.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
No dejes de insistir, solo la presión hará que esa persona tome en serio la devolución de ese dinero. En el amor, analizar los hechos te hacen pensar que no es el momento de buscar una reconciliación.

LEO: 23 jul. 23 ago.
No tomes a la ligera esa responsabilidad, hay cosas que podrían salirse de control por falta de supervisión. En el amor, trata de no imponerte y escucha a esa persona, solo así lograrás entenderla.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Tus decisiones serán observadas por quienes desaprueban tu gestión, sé cauto y reflexiona antes de definir. En el amor, no te conviene guardarte los temores, es el momento de hablar.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Tendrás que hablar de presupuestos o pagos con alguien impositivo, usa tu poder de convencimiento. En lo afectivo, esa persona desea entregarse, pero nota muchas dudas en ti, reflexiona.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Es mejor evitar las rivalidades, enfrentarte con otros solo generaría mayor tensión y no es conveniente. En lo sentimental, logras manejar tus emociones, esa persona notará los cambios.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Divide bien tus tiempos y conserva los ánimos, es posible que dilates actividades y dejes pendiente otras. Toma iniciativas y podrás recuperar el contacto con esa persona que extrañas.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
No te sientes cómodo con la actitud impositiva de un superior, recorta las distancias y trata de dialogar. Paciencia con ese tema familiar que te preocupa, hoy empiezas a ver las soluciones.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Es posible que seas testigo de alguna situación injusta, no ignores la situación y toma medidas. Tendrás la compañía de una persona de buen humor, te contagiará sus ánimos y su alegría.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Iniciarás un proyecto creativo, te sentirás inspirado y lograrás desarrollarlo en poco tiempo. Liberas tus emociones de resentimientos y tristezas, te sentirás en armonía contigo mismo.

7 750893 419641

SUCESIVAS
500 (ROM.)
CROMO
ADEMAN
RODEADA DE AGUA
VIUDA DE LENNON
LINEA (INGL.)
RIO DE ALEMANIA
DESCONOCIDO
MAR (INGL.)
HIJO DE NOE
ZABILA
LUCHO REYNA
PLANTA GRAMINEA
NEFASTO, FATIDICO
. . . MENDES CANTANTE
ABRE CERRADURAS
TESLA
LUIS ENRIQUE
. . . DE MILETO
SI EN RUSO
HILO POCO TORCIDO
QUEJIDO
ALIANZA LIMA
SANTA LIMEÑA
INTERJECC. DE ANIMO
EPSILON
HOJALATA
OCEANO
CODIGO GENETICO
AVENIDA (ABREV.)
102 (ROM.)
MAGNESIO
INDIO FUEGUINO
PRENDA DE PUNTO
LA PRIMERA
REPETIDA
REGALAR, ENTREGAR
CLARO (INGL.)
JOSE . . . MARTIR CHORRILLANO
YODO
LATINA
COLISIONAR
LIRIO
VITOR DEPORTIVO
GALIO
BASTANTE
RESIDENCIA DE ANCIANOS
CESIO
ANTIGUO DIOS EGIPCIO
HIELO (INGL.)
ANTES DE CRISTO
RIO DE SUIZA
CRUSTACEO MARINO

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Sismos: serenidad y prevención

La prevención es el primer eslabón de la medicina. Por eso, es fundamental prepararnos en el "antes", realizar simulacros, organizarse con vecinos, capacitarse con bomberos o Cruz Roja, y tener un almacén de alimentos, agua y primeros auxilios es vital. Incluso colocar cinta en forma de "X" en los vidrios grandes puede evitar heridas graves. ¡Y recuerda tener tu casco!

En él "durante", muchas veces, los accidentes ocurren porque las personas regresan por su mascota o su billetera. Todo esto ya debe estar planificado de antemano. Si vives en un edificio la zona con mayor resistencia está al lado del ascensor.

En el "después", vendrán las réplicas. Es clave tener la mochila de emergencia lista, una linterna, una casaca impermeable, un sleeping, radio con pilas, elaborar antorchas con papel periódico y combustible almacenado. Recuerda que puede fallar la luz, el gas, el internet.

Es fundamental saber que, tras un terremoto, suele haber escasez de agua. Por eso, hay que evitar el consumo de carnes, ya que provocan mucha sed. Muchas personas, en su desesperación, comen lo primero que encuentran, sin saber que el cuerpo puede estar sin alimento tres o cuatro días. El hambre es hipoglucemia, y si uno se mantiene activo ayunando, el glucógeno del músculo se transforma en glucosa. ¡Muévete y te sentirás con más energía!

Entonces, la preparación también es física. ¡Entrena ahora! Sube cerros, escaleras, camina en arena seca. Haz ejercicios como el "plank", carga a tus nietos, haz sentadillas con tus hijos. Así como fortalecer tu cuerpo.

Respira con el alma, duerme temprano, come poco, muévete mucho y mantén la calma. Invita a Defensa Civil a tu cuadra. Practica con tus vecinos. Y escucha siempre al ingeniero Tavera del IGP y muchos otros expertos. Tenemos varias conferencias en nuestro canal de YouTube.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

BUDAPEST. Cientos de perros salchicha salieron a pasear con el objetivo de romper un récord nacional en Hungría. En total fueron 500 mascotas que pasearon junto a sus dueños.



Auto volador saldrá a la venta el 2026

WASHINGTON. AirCar, el primer carro volador con alas y ruedas, viene aprobando los ensayos y todo apunta a que el 2026 ya estará a la venta este automóvil que genera atención mundial. Combina funciones de auto y avioneta, alcanza los 250 kilómetros por hora y como llegaría al mercado en 2026, ya existen compradores que se apuntan para ser los primeros en adquirirlo. El vehículo para dos pasajeros, pesa mil kilos y es impulsado por un motor BMW de 1.6 litros, complementado por un sistema eléctrico de 15 kW.